

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KONSUMSI MAKAN DAN STATUS  
GIZI PADA SISWA KELAS X DI SMA NEGERI 1 TERAS BOYOLALI**



Skripsi ini Disusun untuk memenuhi Salah Satu Syarat

Memperoleh Ijazah S1 Ilmu Gizi

Disusun Oleh :

**ANDRIYAH CHAIRUN NISA**

**J 310 120 014**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2016**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KONSUMSI MAKAN DAN STATUS  
GIZI PADA SISWA KELAS X DI SMA NEGERI 1 TERAS BOYOLALI**



**PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2016**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Hubungan Tingkat Stres dengan Konsumsi Makan  
dan Status Gizi pada Siswa Kelas X di SMA Negeri  
1 Teras Boyolali  
Nama Mahasiswa : Andriyah Chairun Nisa  
Nomor Induk Mahasiswa : J 310 120 014

Telah diuji dan dinilai Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada tanggal 5 Agustus 2016

Dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan Tim Penguji

Surakarta, 13 Agustus 2016

Menyetujui

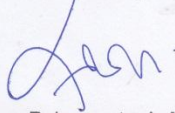
Pembimbing I

Pembimbing II

  
Siti Zulaekah, A., M.Si  
751/06 0612 7501

  
Setiya Asyanti, S.Psi., M.Si  
06 1301 7620

Mengetahui  
Ketua Program Studi Ilmu Gizi  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

  
Setyaningrum Rahmawaty, A, M.Kes, Ph.D  
744/06-2312-7301

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian : Hubungan Tingkat Stres dengan Konsumsi  
Makan dan Status Gizi pada Siswa Kelas X di  
SMA Negeri 1 Teras Boyolali

Nama Mahasiswa : Andriyah Chairun Nisa

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 120 014

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan  
pada tanggal 5 Agustus 2016  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima  
Surakarta, 13 Agustus 2016

Penguji I : Siti Zulaekah, A., M.Si  
Penguji II : Endang Nur Widyaningsih, SST, M.Si Med  
Penguji III : Luluk Ria Rakhma, S.Gz, M.Gizi

Mengetahui  
Dekan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Suwaji, M.Kes.  
NIDN 1954-12-198303-1002/00 2311 5301

### **PERNYATAAN KEASLIAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila ternyata kelak di kemudian hari terbukti ada ketidakbenaran pernyataan saya diatas, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Surakarta, 13 Agustus 2016



ANDRIYAH CHAIRUN NISA

## **MOTTO**

- ❖ Sesungguhnya bersama kesukaran itu ada keringanan. Karena itu bila kau sudah selesai (mengerjakan yang lain). Dan berharaplah kepada Tuhanmu (Q.S Al-Insyirah 6-8).
- ❖ Ilmu itu lebih baik daripada harta. Ilmu menjaga engkau dan engkau menjaga harta. Ilmu itu penghukum (hakim) dan harta terhukum. Harta itu kurang apabila dibelanjakan tapi ilmu bertambah bila dibelanjakan (Khalifah Ali bin Abi Talib).
- ❖ Orang yang menginginkan impiannya menjadi kenyataan, harus menjaga diri agar tidak tertidur (Richard Wheeler).
- ❖ Mengeluh tanpa usaha mencari jalan keluar apalah artinya, mengeluh tidak akan merubah apapun yang telah terjadi, tinggal bagaimana memperbaiki (Ustad Jefri Al-Buchori).
- ❖ Kesempatan untuk sukses di setiap kondisi akan dapat diukur oleh seberapa besar kepercayaan kamu terhadap diri sendiri.

## **PERSEMBAHAN**

*Assalammualaikum, Wr. Wb.*

Alhamdulillah, skripsi ini dapat dibuat dan selesai pada waktunya. Segala puji syukur yang tak terhingga penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT sang penguasa alam yang meridhoi dan mengabulkan segala do'a. Dengan rasa bangga dan bahagia kupersembahkan karya ini untuk :

- Untuk Alm. Ayah Budi Handoyo yang selalu menjadi motivator terbaik ku.
- Untuk Siti Amriyah bidadari surgaku Ibu tercinta yang tanpamu aku bukan apa-apa yang selalu memberikan dukungan, semangat dan do'a untuk kesuksesan ku.
- Untuk kakak ku Burhan dan Hanif yang selalu memberi semangat.
- Untuk teman-teman tersayang Nutrirangers kelas A terutama Ranisha, Santi, Maya, Rini semangat dan dukungan kalian, terimakasih untuk canda tawa, tangis, dan perjuangan yang kita lewati bersama dan untuk kenangan manis selama 4 tahun ini.
- Untuk Ariska yang selalu memberi dukungan dan semangat untuk tidak mengeluh dalam menyelesaikan karya ini.

*Wassalamu'alaikum, Wr.Wb*

## **RIWAYAT HIDUP**

Nama : Andriyah Chairun Nisa  
Tempat/TanggalLahir : Surakarta, 03 Februari 1994  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Kampung Baru Rt 01 Rw II Jl.Bali No 26 Surakarta  
Riwayat Pendidikan : 1. Lulus TK NDM Kauman (2000)  
2. Lulus SD Muhammadiyah 2 Surakarta (2006)  
3. Lulus SMP Negeri 13 Surakarta (2009)  
4. Lulus SMA Negeri 2 Sukoharjo (2012)



## KATA PENGANTAR

*Assalammualaikum, Wr. Wb.*

Alhamdulillah, segala puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dengan Konsumsi Makan dan Status Gizi pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Teras Boyolali”.

Dalam penyusunan skripsi penelitian ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Suwadi, M.Kes sebagai Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Setyaningrum Rahmawaty, A., M.Kes., Ph.D sebagai ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Siti Zulaekah, A., M.Si sebagai Dosen Pembimbing I yang telah memberikan banyak masukan, waktu dan arahan kepada penulis selama proses penyusunan proposal penelitian.
4. Ibu Setiya Asyanti, S.Psi., M.Si sebagai Dosen Pembimbing II yang telah memberikan banyak masukan, waktu dan arahan kepada penulis selama proses penyusunan proposal penelitian.
5. Dosen-dosen gizi yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama studi.

6. Semua pihak yang tidak mungkin disebutkan satu per satu yang telah membantu dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa karya sederhana ini masih banyak kekurangan, untuk itu demi kesempurnaanya kritik dan saran yang bersifat membangun penulis harapkan. Semoga karya tulis ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

*Wassalamu'alaikumWr.Wb*

Surakarta, 13 Agustus 2016

Penulis



ANDRIYAH CHAIRUN NISA

J310120014

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan .....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus .....	5
D. Manfaat .....	6
1. Manfaat Bagi Pembaca .....	6
2. Manfaat Bagi Sekolah .....	6
3. Manfaat Bagi Peneliti Lain .....	7
E. Ruang Lingkup Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
A. Tinjauan Teori .....	8

1. Definisi Pola Makan.....	8
2. Klasifikasi Pola Makan.....	8
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Pola Makan .....	9
4. Pengertian Status Gizi.....	12
5. Faktor-faktor yang mempengaruhi Status Gizi.....	13
6. Permasalahan gizi pada remaja .....	14
7. Penilaian status gizi.....	16
8. Pengertian Stres.....	17
9. Sumber Stres .....	18
10. Macam-macam Stres .....	18
11. Tanda dan Gejala Stres.....	19
12. Derajat Stres .....	20
13. Tingkatan Stres .....	21
14. Hubungan Stres dengan Konsumsi Makan.....	21
15. Hubungan Stres dengan Status Gizi.....	22
16. Internalisasi nilai-nilai keislaman .....	22
B. Kerangka Teori.....	25
C. Kerangka Konsep.....	26
D. Hipotesis Penelitian.....	26
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>27</b>
A. Jenis Penelitian .....	27
B. Subjek Penelitian .....	27
C. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	27
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	27
1. Populasi .....	27
2. Sampel.....	27
3. Teknik Sampling Penelitian .....	29
E. Variabel Penelitian .....	29
F. Definisi Operasional .....	30
G. Pengumpulan Data .....	30
1. Data Primer .....	30
2. Data Sekunder .....	31
H. Langkah-langkah Penelitian .....	31
1. Alat yang digunakan.....	31

2. Instrumen yang digunakan .....	31
3. Jalannya penelitian.....	32
I. Pengolahan data .....	33
J. Analisa Data.....	34
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>36</b>
A. Gambaran Umum.....	35
B. Karakteristik Subjek .....	37
1. Karakteristik Subjek berdasarkan Usia .....	37
2. Karakteristik Subjek berdasarkan Jenis Kelamin .....	37
3. Karakteristik Subjek berdasarkanTingkat Stres .....	38
4. Karakteristik Subjek berdasarkan Konsumsi Makan .....	39
5. Karakteristik Subjek berdasarkan Status Gizi .....	41
C. Hubungan Tingkat Stres dengan Konsumsi Makan.....	41
D. Hubungan Tingkat Stres dengan Status Gizi.....	46
E. Keterbatasan Penelitian .....	47
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>48</b>
A. Kesimpulan .....	48
B. Saran .....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Definisi Operasional .....	30
Tabel 2 Distribusi Karakteristik Subjek berdasarakan Usia .....	37
Tabel 3 Distribusi Karakteristik Subjek berdasarkan Jenis Kelamin .....	37
Tabel 4 Distribusi Karakteristik Tingkat Stres .....	38
Tabel 5 Distribusi Karakteristik Subjek berdasarkan Asupan Energi .....	39
Tabel 6 Distribusi Karakteristik Subjek berdasarkan Asupan Protein .....	39
Tabel 7 Distribusi Karakteristik Subjek berdasarkan Asupan Lemak .....	40
Tabel 8 Distribusi Karakteristik Subjek berdasarkan Asupan Karbohidrat ...	40
Tabel 9 Distribusi Karakteristik Subjek berdasarkan IMT .....	41
Tabel 10 Distribusi Tingkat Stres berdasarkan Asupan Energi .....	42
Tabel 11 Distribusi Tingkat Stres berdasarkan Asupan Protein .....	42
Tabel 12 Distribusi Tingkat Stres berdasarkan Asupan Lemak .....	42
Tabel 13 Distribusi Tingkat Stres berdasarkan Asupan Karbohidrat .....	43
Tabel 14 Uji HubunganTingkat Stres berdasarkan Asupan Energi .....	43
Tabel 15 Uji HubunganTingkat Stres berdasarkan Asupan Protein .....	44
Tabel 16 Uji HubunganTingkat Stres berdasarkan Asupan Lemak .....	44
Tabel 17 Uji HubunganTingkat Stres berdasarkan Asupan Karbohidrat .....	44
Tabel18 Distribusi Tingkat Stres dengan Status Gizi .....	46
Tabel 19 Uji HubunganTingkat Stres berdasarkan Status Gizi .....	46

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Kerangka Teori .....	25
Gambar 2 Kerangka Konsep Penelitian .....	26

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian

Lampiran 2 Surat Pernyataan

Lampiran 3 *Ethical Clearance Letter*

Lampiran 4 Pernyataan Kesiediaan Menjadi Responden

Lampiran 5 Formulir Identitas Responden

Lampiran 6 Formulir *Food Record*

Lampiran 7 Formulir Antropometri

Lampiran 8 Kuesioner DASS 42

Lampiran 9 Master Tabel

Lampiran 10 Uji Univariat

Lampiran 11 Uji Bivariate

Lampiran 12 Dokumentasi



PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
SKRIPSI

ABSTRAK

ANDRIYAH CHAIRUN NISA J310120014

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KONSUMSI MAKAN DAN STATUS  
GIZI PADA SISWA KELAS X DI SMA NEGERI 1 TERAS BOYOLALI

**Pendahuluan** : Stres dapat mempengaruhi konsumsi makan dan status gizi seseorang. Saat mengalami stres seseorang cenderung tidak ada selera makan bahkan sebaliknya akan makan berlebihan yang juga akan berpengaruh dengan status gizinya.

**Tujuan** : Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan tingkat stres dengan konsumsi makan dan status gizi pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Teras Boyolali.

**Metode Penelitian** : Jenis penelitian observasional dengan pendekatan cross sectional. Besar sampel sebanyak 66 orang. Pengambilan sampel ini menggunakan metode simple random sampling. Pengambilan data tingkat stres diperoleh dengan data skala DASS. Konsumsi makan diperoleh dengan data food record selama 3 kali 24jam. Status gizi diperoleh dengan pengukuran tinggi badan dan berat badan. Uji statistik yang digunakan adalah *pearson product moment*.

**Hasil penelitian** : Subjek penelitian memiliki tingkat stres kategori parah 30,3%, sedang 27,4%, sangat parah 24,2%, ringan 30,3% dan normal 6,1%. Data konsumsi makan sebagian besar memiliki asupan makan kategori cukup. Asupan energi cukup 68,2%, asupan protein cukup 84,8% asupan lemak kurang 56,1% dan asupan karbohidrat cukup 72,7%. Status gizi normal 80,3%. Tidak ada hubungan tingkat stres dengan konsumsi makan, konsumsi makan yang dilihat dari asupan energi ( $p = 0,669$ ), asupan protein ( $p = 0,445$ ), asupan lemak ( $p = 0,691$ ) dan asupan karbohidrat ( $p = 0,499$ ) dan tidak ada hubungan tingkat stres dengan status gizi ( $p = 0,151$ ).

**Kesimpulan** : Tidak ada hubungan tingkat stres dengan konsumsi makan dan status gizi

**Kata kunci** : Status gizi, konsumsi makan, stres

**Kepustakaan** : 50 : 2000-2013

NUTRITION SCIENCE DEPARTMENT  
FACULTY OF HEALTH SCIENCES  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
BACHELOR THESIS

ABSTRACT

ANDRIYAH CHAIRUN NISA J310120014

ASSOCIATION STRESS OF LEVEL TO THE CONSUMPTION OF FOOD AND  
NUTRITION STATUS IN SMA NEGERI 1 TERAS BOYOLALI

**Introduction:** Stress can affect food consumption and nutritional status of a person. Someone who experiences stress tends to not have either appetite or too much appetite, results in the changes of the nutritional status.

**Objective:** To determine whether there is association of stress levels to the food consumption and nutritional status in SMAN 1 Teras Boyolali.

**Method:** This was an observational study with cross sectional approach. Total of 66 people were recruited using simple random sampling method. Stress levels obtained by DASS scale data. Consumption of food eaten was obtained using food record for 3 24 hours. The nutritional status was obtained by measuring the height and weight. Data was analyzed using Pearson product moment.

**Results of the research:** The stress level of subjects was into severe with percentage of 30.3% , 24.2% and 6.1% respectively. Most of the subject have sufficient food intake of. Enough energy with percentage of 68.2%, protein 84.8%, 56.1% and fat respectively and 72.7% carbohydrate 80.3% of the subject have normal not status. No association between the stress levels and energy intake ( $p = 0.669$ ), protein intake ( $p = 0.445$ ), fat intake ( $p = 0.691$ ) and carbohydrate intake ( $p = 0.499$ ) were found there was no association between the stress level and of the nutritional status( $p=0.151$ ).

**Conclusion:** There is no relationship of stress levels to food consumption and nutritional status

**Keywords:** Nutritional status, food consumption, stress level

**Bibliography:** 50: 2000-2013